

Vマーク商品は、私鉄系スーパーの共同開発商品です。

プライベートブランド情報誌



Vmark

8

.....
August
2024



15分

で作れるレシピ 満載!

■ Vマーク ピックアップ

VALUE PLUS

「ビーフハンバーグステーキ」

■ 管理栄養士が教える 健康レシピ「肌のダメージ回復レシピ」

■ 今月の旬鮮レシピ

* 表紙のレシピ * 「冷やしジャージャー麺」 P5に掲載



アイーナ

アイーナは、Vマークの
公式ブランドキャラクターです。

Vマーク ホームページ <https://www.v-mark.jp>

おすすめレシピ満載!

検索

レシピ検索でさらに便利に!

Vマーク公式instagram

<https://www.instagram.com/vmark.2021/>





良質でお得な価値の商品

Vマーク VALUE PLUS バリュープラス

Vマーク
ピックアップ



※写真はイメージです。

鉄板で「ジュウ、ジュウ」と音を立てて出てくる、洋食屋さんのハンバーグを意識しました。柔らかな脂肪と細やかな肉質が特徴の豪州産ビーフ100%。1個150gと大満足の大きめサイズです。牛肉を粗挽きにすることで、ジューシーさを実現。肉本来の旨みと食感を存分に味わえます。外食のごちそうメニューを手軽にご家庭で、お楽しみください。

目指したのは洋食屋さんのハンバーグ。
粗挽き牛肉100%で、ジューシー食感。

おすすめソースレシピ

● デミ風 ハニーマスタードソース

(材 料)2人分 赤ワイン/50cc、中濃ソース/大さじ2、ケチャップ/大さじ2、はちみつ/小さじ1、粒マスタード/大さじ1

(作り方) ①ハンバーグを蒸し焼きにしたフライパンに残った蒸し汁に、赤ワインを入れ弱火で加熱しアルコールを飛ばす。②残りの調味料を全て加え混ぜ合わせ、煮詰めてとろっとしたら出来上がり。

粒々食感がアクセント!
はちみつのまろやかな
甘みはお子さまにも
おすすめ!



ビーフ
ハンバーグステーキ

1個(150g)

// 管理栄養士が教える //

健康レシピ

ビタミンで体の内側からケアしよう! 肌のダメージ回復レシピ

日焼け対策にはビタミンA、C、Eと夏野菜をセットで!

紫外線の量が増える夏! 肌のダメージを防ぐには、外からのガードだけでなく、体の内側からのケアも大切です。肌のダメージ回復のために「ビタミンA、C、E」を多く含む食材を摂りましょう。

ビタミンAが多い身近な食材は、人参、豆苗、大葉等。ビタミンCは、果物ならキウイやオレンジ、レモン。野菜ならピーマン、ブロッコリー、トマト。ビタミンEは、ナッツやオリーブオイルなどの油脂類。サラダで使いやすい「アボカド」もビタミンEが豊富です。

そして、もう一つお肌を意識した食材でおすすなのが「サーモン」。抗酸化作用が強いアスタキサンチンやたんぱく質が含まれるので、美肌作りの強い味方です。火照った体の熱を冷ます夏野菜のトマトや胡瓜などに、ビタミンA、C、Eの食材を組み合わせて内側からもケアしましょう。

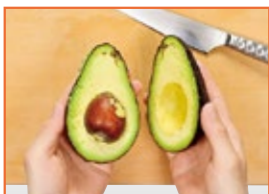


レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子

日々ヘルシーで美味しい料理を研究中。毎日の生活で実践できる、カロリーオフのアイデアをご紹介します。フードスタイリスト、国際薬膳師、ビジネスサプリメントアドバイザー、野菜ソムリエ。雑誌や新聞、TVなどで活躍中。



作り方のポイント



アボカドは、縦方向に種を一周するように包丁を入れ、上下のアボカドをひねるようにして2等分にします。その後、包丁の刃で種を取り除きます。

ビタミンたっぷり! レモンドレッシングで仕上げます!

アボカドとトマトのサラダ

材料 (2人分)

アボカド	1/2個	オリーブオイル	大さじ1 (A)
サーモン(刺身用)	50g	レモン汁	小さじ2 (A)
胡瓜	1/2本	塩	小さじ1/3 (A)
ミニトマト	6個	砂糖	小さじ1/3 (A)
ミックスナッツ(無塩)	大さじ1	胡椒	少々 (A)
大葉	3~4枚		

作り方

- ①アボカドは皮と種を取り除き、さいの目に切り、褐変しないようにレモン汁(分量外)をかける。
- ②サーモン、胡瓜もさいの目に切り、ミニトマトはヘタを取り、半分に切る。
- ③ナッツは粗みじん切りにする。大葉はせん切りにする。
- ④ボールに(A)を混ぜ合わせ、①、②を加えて和える。
- ⑤器に盛り付け、ナッツ、大葉を添える。

シチリア産フェミニロ種
有機レモン使用



有機レモン
ストレート果汁100%
150ml

本体価格 258円
(参考税込 279円)



kcal 217kcal (1人分) 塩分 1.0g (1人分)

お子様でも食べやすい
辛くないカルビクッパで、
後半戦を乗り切りましょう。

夏バテ気味の体に、
お肉で元気をチャージ！

8月29日は
焼肉の日

レシピ監修／管理栄養士 棚橋伸子

簡単に作れる！
夏休みのお助けランチメニューです！

韓国風 カルビクッパ

作り方のポイント



牛肉は、ごま油で炒めてから煮込むと、香ばしく仕上がります。

材 料 (2人分)

ご飯	2膳分	人参	40g	干しいたけ	2g (A)
牛肉	100g	塩	小さじ1/3	(スライス)	
(焼き肉用)		胡椒	少々	水 +	3カップ (A)
にんにく	1片	卵	1個	干しいたけ	
ごま油	小さじ1	●飾り		の戻し汁	
大豆もやし	50g	青ねぎスライス	少々	鶏がら	小さじ1 (A)
		糸唐辛子	お好みで	スープの素	

作り方

- 干しいたけはぬるま湯につけて戻す。人参はせん切り、牛肉は細切りにする。にんにくは芽を取り除き薄切りにする。
- 鍋にごま油を入れて温め、香りが出てきたら、牛肉を加えて炒め、牛肉に火が通ったら、にんにく、大豆もやし、人参を加えて炒める。(A)を加えて野菜が柔らかくなるまで煮込み、塩、胡椒で味付けする。
- 卵を割りほぐし、②に加え、かきたまにする。
- 丼に温かいご飯を盛り、③のスープをかけ、小口に切った青ねぎ、お好みで糸唐辛子を添える。

有機JAS認定工場で
栽培された大豆もやしです



有機大豆もやし

200g
本体価格 78円
(参考税込 85円)



調理時間、カロリー、塩分の目安を示しています。

■とうもろこしとにらのチヂミ



旬 とうもろこし

8月31日は
野菜の日

野菜がたっぷり! 片栗粉を使ってカリッと仕上げます!

材 料 (2人分)

にら	1束	●タレ	
スイートコーン(缶詰)	100g	コチュジャン	小さじ1~2
卵	1個	(お好みで)	
水	150cc	醤油	大さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1	酢	大さじ1
ごま油	大さじ1	みりん	小さじ1
小麦粉	80g ㊤	いりごま(白)	小さじ1
片栗粉	50g ㊤	青ねぎスライス	少々
		●付け合わせ	サニーレタス

作り方

- ①にらは5cm丈に切る。
- ②ボールに卵を入れて溶きほぐし、水と鶏がらスープの素を加える。㊤の粉を加え混ぜ合わせ、にら、スイートコーンを加え、さっくりと混ぜ合わせる。
- ③フライパンにごま油を入れて温め、②を流し入れて薄くのばし、両面をこんがり焼く。
- ④タレの材料を混ぜ合わせる。③を食べやすい大きさにカットし、器に盛り付ける。

北海道十勝産
スイートコーン100%使用



北海道十勝産
スイートコーン

180g

8月特別本体価格 158円(参考税込 171円)



※カロリー、塩分の目安は、タレも含む。

kcal 406kcal (1人分) 塩分 2.4g (1人分)

■バナナスフレパンケーキ



8月7日は
バナナの日

材 料 (2人分)

ホットケーキミックス	50g	レモン汁	小さじ1
牛乳	60cc	油	少々
卵	3個	●飾り	
砂糖	10g	メープルシロップ	適量
バナナ(完熟)	1/2本	バナナ、ミントの葉、	
		粉砂糖	

作り方

- ①卵は卵黄、卵白に分ける。ボールに卵黄を入れて溶きほぐし、牛乳を加えて混ぜ合わせる。ホットケーキミックスを加え、粉っぽさがなくなるまで泡立て器で混ぜる。
- ②バナナはフォークでつぶし、レモン汁をかけ、①に混ぜて生地を作る。
- ③水気のないきれいなボールに卵白を入れ、ハンドミキサー又は泡立て器で泡立て、砂糖を2回に分けて加え、しっかりと角が立つまで泡立てる。(ボールを逆さまにして泡が垂れないのが目安)
- ④②の生地に③を泡をつぶさないように加え、さっくりと混ぜ合わせる。
- ⑤ホットケーキを焼く。フライパンに油を入れて温め、余分な油をふき取る。フライパンを一度ぬれぶきんの上のせて粗熱を取る。生地をこんもりとせ、弱火で蓋をしてじっくり焼く。途中、裏返して両面を焼き、竹串などを刺し、生地がついてこなければ焼き上がり。
- ⑥器に盛り付け、粉砂糖を振り、バナナ、ミントの葉を添え、お好みでメープルシロップをかける。

小麦本来の甘味、香りを楽しむ



北海道産小麦使用
もちもち

ホットケーキミックス

400g(200g×2袋)

本体価格 298円

(参考税込 322円)



kcal 274kcal (1人分) 塩分 0.5g (1人分)

■ 冷やしジャージャー麺

旬 胡瓜



少し時間をかけて

チャレンジ
レシピ!



kcal 752kcal (1人分) 塩分 4.3g (1人分)

旬の野菜を使った、ひんやりメニューです!

材 料 (2人分)

中華麺	2袋	しょうが	1片	酒	大さじ1 (A)
(平打ち麺 又は 太麺)		片栗粉	大さじ1	甜麺醬	大さじ2 (A)
豚挽肉	120g	ごま油	小さじ2	醤油	大さじ1 (A)
たけのこ(水煮)	40g	ラー油	お好みで	水	150cc (A)
しいたけ	2枚	胡瓜	1/2本	鶏がら	小さじ1 (A)
長ねぎ	1/4本	温泉卵	2個	スープの素	
にんにく	1片			●飾り	
				かいわれ大根	少々

※タレを冷たくして召し上がる場合は、あらかじめ作っておき、冷蔵庫で冷やしておくとし。

作り方

- ① たけのこ、しいたけは粗みじん切り、長ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。胡瓜は千切りにする。かいわれ大根は根の部分を切り、洗う。
 - ② タレを作る。フライパンを温め、豚挽肉を入れて炒める。豚肉から脂が出てきたら、にんにく、しょうがを加えて炒め、豚肉に火が通ったら、たけのこ、しいたけ、長ねぎを加えてひと混ぜし、合わせた(A)を加える。1~2分加熱したら、水溶き片栗粉でとろみをつける。ごま油、ラー油(お好みで)を加える。
 - ③ 中華麺を茹で、冷水でしめ、器に盛り付ける。
- ②のタレをかけ、胡瓜、温泉卵、かいわれ大根を添える。

低温でじっくり熟成させ、
コンのある麺に仕上げました



北海道産小麦を使った
平打ち麺

130g

本体価格 98円

(参考税込 106円)



■ なすとピーマンの甘味噌炒め

旬 なす・ピーマン

お弁当



冷めても美味しい! ご飯が進むおかずです!

材 料 (2人分)

揚げなす乱切り(冷凍)	100g	酒	大さじ1 (A)
ピーマン	2個	味噌	大さじ1 (A)
ちくわ	2本	砂糖	小さじ1 (A)
ごま油	大さじ1/2	みりん	大さじ1 (A)
		●飾り	
		いりごま(白)	少々

■ お弁当と一緒に詰め合わせた具材
…大葉、卵焼き、鶏の照り焼き、ミニトマト

作り方

- ① ピーマンは種を取り、乱切りにする。
- ② ちくわは斜め切りにする。
- ③ フライパンにごま油を入れて温め、なす、ピーマン、ちくわを加えて炒める。
- ④ なすが柔らかくなったら、合わせた(A)を加えて全体にからませ、汁気が少なくなるとろみが出たら火を止める。
- ⑤ 器に盛り付け、いりごまをかける。

食べやすい大きさにカットし
素揚げした後急速冷凍しました



そのまま使える
揚げなす乱切り
200g

本体価格 298円

(参考税込 322円)



kcal 177kcal (1人分) 塩分 1.6g (1人分)

バナナチョコチップアイス

8月7日は
バナナの日



暑い日にぴったり! 食感を楽しめるデザートです!

材 料 (2人分)

バニラアイスクリーム	200g	●飾り
バナナチップス	20g	バナナチップス、 適量
ミルクチョコレート	20g	ミントの葉

作り方

- ① ボールをよく冷やす。
- ② バナナチップスとミルクチョコレートを食べやすい大きさに刻む。
バナナチップスをビニール袋などに入れて麺棒などで軽くたたき、砕いても良い。
- ③ ①のボールにバニラアイスクリームと②を入れ、スプーン等を使用して全体を混ぜ合わせる。ジェラートのように少し柔らかくなった後、器に盛り付け、バナナチップスやミントの葉を添える。

※アイスクリームが柔らかくなり過ぎた場合は、冷凍庫で冷やしましょう。バナナチップスのザクザク感は冷凍しても維持されます。

ココナッツオイルで
食感良く揚げました



カリッと食感!
バナナチップス

270g

本体価格 298円
(参考税込 322円)



15分

kcal 298kcal (1人分) 塩分 0.2g (1人分)

クイズに答えてプレゼントを当てよう!



Vマーククイズ

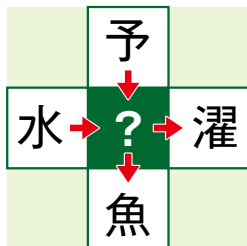


問題

右の空欄「?」に漢字を入れると
二字の熟語ができます。
空欄に入る漢字を教えてください。

ヒント

すずぐ。きれいにすること。
鮮魚の調理法の一つ。



7月号の答え「短」

時短 / 長短
短気 / 短所

●応募要項: ハガキ、WEB 応募フォームにて ①クイズの答え ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤職業 ⑥電話番号 ⑦よくご利用いただく店名 ⑧「Vマーク商品」・情報誌「Vmark」に関するご意見・ご感想 を明記の上、下記の宛先までお送りください。

Vマーククイズのご応募はこちらから

宛 先:

(ハガキ) 〒151-0053 東京都渋谷区代々木 2-10-8
ケイアイ新宿ビル「Vmark」編集室

(WEB) <https://www.v-mark.jp/present/>
※右記の QR コードからも応募ができます。

締め切り: 2024年 8月末日着



※ご応募の際にご記入いただいた個人情報、は、今月のプレゼントの抽選・発送に関わる業務のために使用させていただきます。その他の目的で使用することはございません。

今月のプレゼント

Vマーククイズの応募者の中から抽選で、
合計50名様にプレゼント!!

8月号のプレゼントは、「エコカラット ボトル乾燥スティック」です。水筒を洗った後、スティックを入れておくと、水筒の中に残った水滴を素早く乾かします。

サイズ(約)/全長226×幅27×厚み11mm
材質/本 体: 多孔質セラミックス
カバー: シリコンゴム

50名様に
当たる!



※写真はイメージです。 どの色が当たるかは楽しみ!

※ご当選された方への賞品の発送をもって発表にかえさせていただきます。(2024年10月中旬発送予定)

Vマーク今月のおすすめ品

※写真はイメージです。

玉ねぎ・にんにく・
チーズと牛肉のうま味。



**コク仕込み
ビーフカレー**

辛口・中辛・甘口 各200g

8月特別本体価格 各**98円**(参考税込 各106円)

沖縄県のきれいな海で
育ったもずくを使用。



沖縄県産

もずく三杯酢・もずく米黒酢 各80g×3個

8月特別本体価格 各**178円**(参考税込 各193円)

もずく酢(たれ添付) 70g×3個・たれ12g×3個

8月特別本体価格 **178円**(参考税込 193円)

四万十町の契約農家より
お届けします。



**高知県四万十町産
黄金しょうが**

50g 8月特別本体価格 **108円**(参考税込 117円)

80g 8月特別本体価格 **148円**(参考税込 160円)

国産の鶏肉を使用し、
厚さ、食感にも
こだわりました。



国産鶏肉使用

サラダチキン切落し・

サラダチキン切落し (スモークタイプ)

各110g 8月特別本体価格 各**258円**(参考税込 各279円)

魚の旨味をしっかりと
楽しめるちくわです。



おいしさひろがる 太ちくわ

45g×3

8月特別本体価格 **208円**(参考税込 225円)

今だけ!
麺を20%増量しました。



お値段そのまま

増量

**4種の国産だしを使った
ざる蕎麦**

1パック 本体価格 **358円**(参考税込 387円)

本誌に掲載されたVマーク商品は店舗により取り扱いのない商品がございます。また、販売価格・時期が異なる場合がございます。ご了承ください。

Vマーク商品は、私鉄系スーパーの共同開発商品です。

Vマーク
お取り扱い店



京王ストア



リブレ京成



京急ストア



そうてつローゼン



東武ストア



東武ストア



よこまちストア

Vマークホームページ <https://www.v-mark.jp>

本誌のすべてについて無断転載、複写、加工使用を禁じます。